



整体院・花香グループ

からだ **楽々** 体操

『足先体操』

毎日続けて、健康維持！

Step①

<< 左足から施術を始めます >>



親指からむす。

<< 左足から施術を始めます >>
1. 足指を親指から、一本ずつ揉みほぐす。

Step②

×5セット



内側に引き寄せ
パツとはなす。

2. 足指先を内側に引き寄せ7秒数え、パツとはなす。(5セット)

Step③

×5セット



ゆっくりまわす。

3. 足首を時計回りにゆっくり大きく回す。反対側も同様にやる。(5セット)

<< 同様に右足も施術をします >>

Step④

×3セット



4. 足の指だけでタオルを手前に引き寄せる

「頭痛/イライラに効く」

ツボ

※ツボ押し目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



イライラのツボ
衝陽...人差し指と中指の間をなぞっていき、骨にぶつかる所

頭痛のツボ
足臨泣...薬指と小指の骨の間をなぞっていき、骨にぶつかる所